

**PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN RELAKSASI TEKNIK  
*JACOBSON* PADA MOBILISASI DINI PASIEN *POST SECTIO CAESARIA*  
DI RSUD SIMO**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
Pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

oleh :

**VIVIN SARI SUKMAWATI  
J12016019**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN RELAKSASI TEKNIK JACOBSON  
PADA MOBILISASI DINI PASIEN POST *SECTIO CAESARIA*  
DI RSUD SIMO**

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi  
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan  
Dinyatakan telah memenuhi Syarat Untuk Diterima

**PUBLIKASI ILMIAH**

**Diajukan oleh :**

**VIVIN SARI SUKMAWATI**

**J120161019**

**Telah disetujui oleh**

**Pembimbing,**



**Wahyuni, SST.FT., M.Kes**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

### PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN RELAKSASI TEKNIK *JACOBSON* PADA MOBILISASI DINI PASIEN POST *SECTIO CAESARIA* DI RSUD SIMO

Disusun Oleh : Vivin Sari Sukmawati

Nim : J 120 161 019

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Sabtu

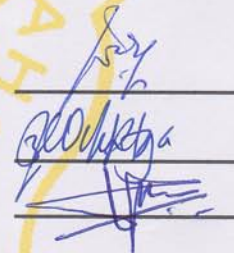
Tanggal : 31 Maret 2018

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Wahyuni, S.ST., M.Kes  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Wijianto, M.Or  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Arin Supriyadi, S.ST.Ft., M.Fis  
(Anggota II Dewan Penguji)



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Nurulazimah, SKM., M. Kes

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

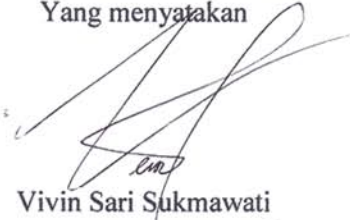
## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustakan.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 07 April 2018

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Vivin Sari Sukmawati', written over a horizontal line.

Vivin Sari Sukmawati

**PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN RELAKSASI TEKNIK  
JACOBSON PADA MOBILISASI DINI PASIEN  
POST SECTIO CAESARIA  
DI RSUD SIMO**

**ABSTRAK**

Persalinan dengan *section caesaria* memiliki resiko tinggi karena dilakukan pembedahan melalui incisi pada dinding perut dan dinding uterus sehingga akan timbul permasalahan adanya luka bekas incisi yang akan menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri sendiri merupakan stressor dan ketegangan yang dapat merubah perilaku baik berupa respon fisik dan psikis. Adanya rasa nyeri tersebut membuat pasien takut untuk bergerak sehingga tidak mampu untuk melakukan aktifitas fungsionalnya secara mandiri. Salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri serta mengembalikan aktifitas fungsional pasien *Post Section Caesaria* adalah dengan Relaksasi teknik Jacobson. Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara penambahan latihan relaksasi teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini dengan pemberian mobilisasi dini terhadap kemampuan fungsional pasien *Post Section Caesaria*. Jenis penelitian *Quasi Eksperimental Design* dengan pendekatan *Pretest – postes with control Group Design* dengan menggunakan *design pre- post test* dalam dua kelompok. Sampel dari penelitian ini sebanyak 24 sampel yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan control. Hasil dari penelitian yang dilakukan diketahui bahwa setelah diberikan Relaksasi Teknik *Jacobson*. Nilai yang didapatkan melalui *wilcoxon test* adalah  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Artinya bahwa latihan relaksasi Teknik *Jacobson* memberikan pengaruh terhadap kemampuan fungsional kelompok perlakuan. Hasil uji hipotesis yang membandingkan kemampuan fungsional sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol melalui *wilcoxon test* diperoleh nilai  $p = 0,006$  ( $p < 0,05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *post test*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Terdapat perbedaan pengaruh antara penambahan latihan relaksasi teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini dengan pemberian mobilisasi dini terhadap kemampuan fungsional Pasien *Post Section Caesaria*.

*Kata kunci : Teknik Jacobson, Post Section Caesaria, Mobilisasi Dini*

**ABSTRACT**

*Labor with caesaria section has a high risk of surgery through incisions in the abdominal wall and uterine wall so that there will be problems of injury incision that will cause pain. Pain itself is a stressor and tension that can change behavior both in the form of physical and psychic responses. The presence of such pain makes the patient afraid to move so as not to be able to perform its functional activities independently. One effort to reduce the pain as well as restore the functional*



*activities of Post Section Caesaria patients is by Jacobson's Technique Relaxation. Objective of this Research are To determine the difference in effect between the addition of the relaxation exercise of Jacobson technique to early mobilization by early mobilization of the functional capability of Post Section Caesaria patients. Type of Quasi Experimental Design study with Pretest-postes with control Group Design approach using pre-post test design in two groups. The sample of this research are 24 samples which then divided into two groups, namely treatment and control group. The results of the research are known that after being given Jacobson Technique Relaxation. The value obtained through the wilcoxon test is  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). These results show that there is a significant difference between pre test and post test results. This means that the Jacobson Technique relaxation exercise has an effect on the functional ability of the treatment group. The result of hypothesis test comparing functional capability before and after in control group through wilcoxon test obtained  $p$  value = 0,006 ( $p < 0,05$ ) result show that there is significant difference between Pretest and post test Conclusion of this Reseach There is a difference in effect between the addition of the Jacobson technique relaxation exercise to early mobilization with early mobilization of functional ability of the Post Section Caesarian Patient.*

*Keywords: Jacobson Technique, Post Section Caesaria, Early mobilizatio*

## **1 PENDAHULUAN**

Proses persalinan *section caesaria* mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Data dari Departemen Kesehatan RI tahun 2013 jumlah ibu yang bersalin pada tahun 2013 sebanyak 4.622.741 jiwa, sedangkan persalinan dengan *section caesaria* sebanyak 921.000 atau sekitar 19,92 % dari seluruh persalinan. Data di RSUD Simo sendiri jumlah persalinan secara *section caesaria* pada tahun 2017 dari bulan Januari hingga Juli sebanyak 80 orang.

Persalinan merupakan fase akhir dari suatu kehamilan. Setiap wanita menginginkan persalinan yang normal atau spontan meskipun dalam perjalanannya tidak sesuai yang diharapkan. Cara persalinan ada dua yaitu persalinan normal dan persalinan *section caesaria*, dengan prinsip “*well born baby and well health mother*“ menjadi pertimbangan bahwa persalinan *section caesaria* lebih baik dilakukan apabila persalinan melalui vagina disertai factor penyulit pada ibu atau bayinya. (Oxorn, 2010).

Persalinan dengan *section caesaria* memiliki resiko tinggi karena dilakukan pembedahan melalui incise pada dinding perut dan dinding uterus sehingga akan timbul permasalahan adanya luka bekas incisi yang akan menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri sendiri merupakan stressor dan ketegangan yang dapat merubah perilaku baik berupa respon fisik dan psikis. Adanya rasa nyeri tersebut membuat pasien takut untuk bergerak sehingga tidak mampu untuk melakukan aktifitas fungsionalnya secara mandiri (Parjoto, 2006)

Kemampuan pasien untuk bergerak dan berjalan pada post *section caesaria* akan menentukan kegiatan yang harus dilaksanakan untuk memberi kesempatan pada pergerakan yang maksimal. Menurut Kasdu (2007) bergerak dan beraktifitas di tempat tidur membantu mencegah komplikasi pada system pernapasan, kardiovaskuler, mencegah decubitus, merangsang *peristaltic* dan mengurangi nyeri. Peran fisio terapi sesuai dengan PERMENKES NO. 80 tahun 2013 bahwa fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan fisik, *elektropeutis* dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi.

Fisioterapi sebagai salah satu petugas kesehatan mempunyai peran penting untuk membantu pasien post *sectiocaesaria* untuk mengembalikan fungsi fisiologis dan fungsional pasien sehingga pasien dapat beraktivitas kembali secara normal. Peran fisioterapi di RSUD SIMO pada kasus post *section caesaria* adalah membantu pasien untuk segera mobilisasi sehingga pasien mampu melakukan aktivitas fungsionalnya. Salah satu upaya untuk mengembalikan fungsi fisiologis tubuh pada pasien post *section caesaria* dengan memberikan mobilisasi dini berupa senam post natal. Mobilisasi dini berupa latihan gerak aktif yang dilakukan secara sistematis bertujuan untuk menghindari keluhan, memperbaiki atau meningkatkan aktivitas fungsional, menghindari atau tindakan preventif dari penurunan derajat kesehatan dari faktor-faktor resiko, optimalisasi status sehat, kebugaran atau kondisi yang baik( Kisner, 2007). Pada pasien post *section caesaria* rasa nyeri

menyebabkan pasien takut untuk bergerak sehingga menyebabkan terjadinya penurunan fungsionalnya. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiwik (2008) terbukti bahwa ada pengaruh percepatan ambulasi pasien post section caesaria setelah diberikan terapi latihan dini.

Latihan relaksasi teknik *Jacobson* atau biasa disebut dengan teknik relaksasi progresif merupakan salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri yang dikembangkan oleh Edmun Jacobson. Pada penelitian yang dilakukan oleh Paula dkk (2002) dan penelitian oleh Roykulcharoen (2004) menyatakan bahwa teknik relaksasi progresif dapat menurunkan rasa nyeri secara signifikan pada level nyeri pasien post operasi abdominal. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2013) terbukti bahwa terjadi penurunan rasa nyeri pada pasien post *section caesaria* setelah diberikan penambahan latihan Teknik Relaksasi progresif pada terapi latihan.

Kecepatan penurunan nyeri pada pasien post *section caesaria* sangatlah diperlukan berhubungan dengan pemulihan rasa nyaman, peningkatan kinerja motorik dan aktivitas fungsional. Berdasarkan latar belakang diatas maka penting untuk diteliti mengetahui sejauhmana pengaruh penambahan latihan relaksasi teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini terhadap kemampuan fungsional pasien post *section caesaria* di RSUD Simo Boyolali.

## **2 METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan Desember 2017 – Januari 2018. Adapun lokasi penelitian ini adalah ruang bangsal Dahlia RSUD Simo. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental research* atau penelitian eksperimental semu, dengan melibatkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien *post section caesaria* di ruang bangsal Dahlia RSUD Simo. Sampel pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *incidental* sebanyak 20 orang.



### **3 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1. Karakteristik Umum Responden.**

Karakteristik subjek berdasarkan umur pada kelompok perlakuan terdapat 12 subjek penelitian, subjek yang berumur 20 - 24 tahun, subjek yang berumur 25 - 29 tahun terdapat 3 orang, subjek yang berumur 30 - 34 tahun berjumlah 2 orang dan subjek yang berumur 35 - 39 tahun berjumlah 2 orang dengan rata - rata umur subjek adalah 28,5 tahun. Umur termuda pada kelompok perlakuan adalah 20 tahun dan umur tertua adalah 38 tahun.

Karakteristik subjek berdasarkan umur, kelompok kontrol terdapat 12 subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini, subjek yang berumur 20 - 24 tahun pada kelompok ini berjumlah 1 orang, subjek yang berumur 25 - 29 tahun terdapat 6 orang, subjek yang berumur 30 - 34 tahun berjumlah 3 orang, subjek yang berumur 35 - 39 tahun terdapat 2 orang, rata - rata umur pada kelompok kontrol adalah 29,5 tahun, umur termuda pada kelompok perlakuan adalah 23 tahun, dan umur tertua adalah 37 tahun.

#### **3.2. Analisis Deskriptif**

Pada kelompok kedua atau kelompok perlakuan yang mendapatkan latihan Relaksasi Teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini. Pada uji coba *Pre test* pada kelompok pertama ini rata - rata kemampuan fungsional didapatkan adalah sebesar 5,25, kemampuan fungsional terendah adalah 5 dan nilai lompatan tertinggi pada uji *Pre test* adalah 7. Pada uji *Post test* yang dilakukan pada kelompok perlakuan diketahui bahwa kemampuan fungsional rata - rata yang didapatkan adalah sebesar 14,75, dengan kemampuan fungsional terendah 11, dan nilai lompatan tertinggi pada uji *Pre test* 18.

Hasil pengamatan kemampuan fungsional pada kelompok kontrol dengan subjek 12 orang, dari hasil *Pre test* diketahui bahwa rerata nilai kemampuan fungsional 5,08. sedangkan kemampuan fungsional minimum adalah 4, kemudian kemampuan maksimum yang adalah sebesar 8. Pada hasil *post test* pada kelompok

perlakuan diketahui bahwa rata – rata kemampuan fungsional adalah 8,25, nilai minimum adalah 4 dan nilai tertinggi adalah 12. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata antara hasil kemampuan fungsional pada *Pre test* dan *Post test* pada kelompok perlakuan. Hasil ini membuktikan bahwa teknik Jacobson yang diberikan pada kelompok perlakuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional.

### 3.3. Analisis Statistik

#### 3.3.1. Hasil Uji Normalitas Data

Dari uji normalitas dengan uji *Shapiro-Wilk* yang dilakukan pada Kemampuan fungsional diketahui bahwa nilai  $p$  pada kelompok perlakuan di uji coba *Pre test* adalah sebesar 0,034. Pada uji coba *Post test* nilai  $p = 0,917$ . Kemudian pada kelompok kontrol diketahui nilai  $p$  pada uji coba *Pre test* adalah sebesar 0,080 dan pada uji *Post test* diketahui nilai  $p = 0,041$ . Karena nilai  $p$  *pre test* kelompok perlakuan kurang dari 0,005 ( $p > 0,005$ ) maka data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka untuk melakukan uji pengaruh dilakukan dengan uji *Wilcoxon test*

#### 3.3.2. Hasil Uji Wilconxon Test

- a. Uji *Wilconxon Test* kelompok perlakuan.

Tabel. 1 hasil uji beda kemampuan fungsional kelompok perlakuan		
Hasil analisis		
		<i>Sig.(2-tailed)</i>
<i>Wilcoxon test</i>	<i>Pretest- Post test</i>	0,002

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan diketahui bahwa *asympt.sig* (2-tailed) atau nilai  $p$  bernilai 0,002 artinya kemampuan fungsional pada kelompok perlakuan yaitu sebesar  $p = 0.002$  ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa *H<sub>a</sub>* di terima, artinya ada perbedaan yang signifikan antara hasil *Pre test* dan *Post test* terhadap kemampuan fungsional melalui latihan Relaksasi Teknik *Jacobson* pada

mobilisasi dini. Dapat disimpulkan bahwa latihan Relaksasi Teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini dapat meningkatkan kemampuan fungsional.

- b. Uji pengaruh kemampuan fungsional sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Tabel. 2 hasil uji beda kemampuan fungsional kelompok kontrol

Hasil analisis	
<i>Sig. (2-tailed)</i>	
<i>Wilcoxon test</i>	<i>Pretest- Post test</i>
	0,006

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan diketahui bahwa asymp.sig (2-tailed) atau nilai  $p$  bernilai 0,006 karena nilainya lebih besar dari pada 0,05 atau ( $p < 0,05$ ), maka  $H_a$  di tolak, artinya ada perbedaan yang signifikan antara hasil *Pre test* dan *Post test* sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada kemampuan fungsional yang dilakukan pada kelompok kontrol antara *Pre test* dan *post test*.

### 3.3.3. Hasil Uji *Mann Withney Test*

Uji beda pengaruh digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata – rata antara hasil kemampuan fungsional antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, pada penelitian ini peneliti menggunakan *uji Mann Withney* untuk mengetahui perbedaan rata – rata antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil dari *uji Mann Withney* adalah sebagai berikut :

Tabel. 3 Hasil uji *Mann Withney*

kelompok	N	mean	<i>Sig. (2-tailed)</i>
perlakuan	12	18,17	0,000
kontrol	12	6,83	

Dari hasil Uji *Mann Withney* yang dilakukan antara kelompok perlakuan dan kelompok control diketahui bahwa nilai  $p$  adalah sebesar  $0,000$ . Karena nilai  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan rata – rata hasil kemampuan fungsional Antara kelompok perlakuan dan kelompok control. Karena terdapat perbedaan yang signifikan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penambahan Relaksasi Teknik *Jacobson* terhadap kemampuan fungsional pada kelompok perlakuan.

### 3.4.Pembahasan

Masalah yang terjadi pada *Post Section Caesarea* salah satunya adalah nyeri pada insisi. Nyeri dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan beberapa akibat bagi pasien *Post Section Caesarea* seperti rasa tidak nyaman, cemas, tegang dan akhirnya mengganggu aktifitas fungsional sehari-hari dan tentunya mengganggu produktivitas pasien (Roykulcharoen, 2004). Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah terapi latihan aktif dan teknik relaksasi progresif. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terapi latihan dapat menurunkan nyeri *post section caesarea* terutama nyeri gerak sedangkan penelitian sebelumnya mengenai terapi relaksasi progresif membuktikan bahwa metode ini mampu menurunkan nyeri serta menurunkan ketegangan pada pasien post operasi. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien *Post Section Caesarea* adalah Teknik Relaksasi *Jacobson*.

*Teknik Jacobson* atau lebih dikenal dengan *Progressive Muscle Relaxation* dikenalkan pertama kali oleh Edmund Jacobson awal abad 20 yang melakukan penelitian penggunaan relaksasi dalam bidang klinis, kemudian dilaporkan dalam sebuah buku *Progressive Relaxation*. *Progressive Muscle Relaxation* atau Teknik relaksasi *Jacobson* adalah terapi relaksasi dengan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Manfaat Relaksasi *Teknik Jacobson* dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa nyeri. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat

menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat, 2006) Pada saat seseorang mengalami rasa nyeri, tubuh akan merespon rasa tersebut berupa rasa cemas dan tegang. Teknik Jacobson terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri *Post Section Caesarea* (Farid, 2013). Selain mengurangi rasa nyeri pada pasien *Post Section Caesarea* relaksasi *teknik Jacobson* Juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan fungsional pasien *Post Section Caesarea*.

Nilai yang didapatkan pada kelompok perlakuan dimana terjadi peningkatan fungsional setelah diberikan Relaksasi *Teknik Jacobson*. Nilai yang didapatkan melalui *wilcoxon test* adalah  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Nilai yang naik atau *positive rank* sebanyak 12 nilai, *Negative rank* atau nilai turun sebanyak 0 nilai. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Artinya bahwa latihan relaksasi Teknik *Jacobson* memberikan pengaruh terhadap kemampuan fungsional kelompok perlakuan.

Hasil uji hipotesis yang membandingkan kemampuan fungsional sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol melalui *wilcoxon test* diperoleh nilai  $p = 0,006$  ( $p < 0,05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *post test*. Nilai yang naik atau *positive rank* sebanyak 10 nilai, *Negative rank* atau nilai turun sebanyak 1 nilai, nilai yang sama atau *Ties* sebanyak 1 nilai.

Dari uji beda pengaruh diketahui bahwa nilai signifikan  $P$  antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 0,000. Karena nilai  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan rata – rata hasil kemampuan fungsional Antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Karena terdapat perbedaan yang signifikan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penambahan Relaksasi Teknik *Jacobson* terhadap kemampuan fungsional pada kelompok perlakuan.

Terapi latihan relaksasi *Jacobson* lebih mudah dilakukan dibandingkan terapi latihan konservatif fisik lain. Pada latihan relaksasi *Jacobson* ini, pasien hanya perlu untuk berbaring relaks dan selanjutnya mendengarkan instruksi atau panduan dari terapis (William, 2006)

Dibandingkan terapi lain, terapi latihan relaksasi Jacobson memiliki keunggulan dan lebih mudah dilakukan oleh pasien itu sendiri. Hal ini dikarenakan terapi latihan relaksasi *Jacobson* dilakukan secara bertahap pada masing-masing bagian tubuh, dan pasien diajarkan secara perlahan untuk merasakan dan mengenal bagian tubuhnya sendiri secara satu persatu melalui kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian sehingga pasien diajarkan bagaimana relaks itu sesungguhnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh wira (2017)” *Pengaruh penambahan latihan relaksasi Jacobson pada latihan William flexion terhadap nyeri dan aktifitas fungsioanal penderita nyeri punggung bawah mekanik kronik*”. Hasil penelitian tersebut adalah Terdapat terdapat korelasi bermakna antara nyeri dan aktivitas fungsional seperti yang ditunjukkan baik pada skala nyeri awal (NRS1) dengan aktivitas fungsional awal (RDQ1) ( $p = 0,0019$ ), skala nyeri setelah minggu ke 4 (NRS2) dengan aktivitas fungsional setelah minggu ke 4 (RDQ2) ( $p = 0,0007$ ), skala nyeri setelah minggu ke 6 (NRS3) dengan aktivitas fungsional setelah minggu ke 6 (RDQ3) ( $p = 0,0022$ ) untuk kelompok kontrol maupun perlakuan. Semakin rendah nyeri yang diukur dengan NRS maka semakin rendah juga skala aktivitas fungsional yang diukur dengan RDQ.

## **4. PENUTUP**

### **4.1.Kesimpulan**

Hasil penelitian yang dilakukan pada Pasien *Post Sectio Caesaria* Di RSUD Simo Didapatkan kesimpulan:

- a) Ada pengaruh penambahan latihan relaksasi teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini terhadap kemampuan fungsional *Pasien Post Section Caesaria*.
- b) ada pengaruh pemberian mobilisasi dini terhadap terhadap peningkatan kemampuan fungsional pasien *Post Section Caesaria* di RSUD SIMO.
- c) Ada perbedaan pengaruh antara penambahan latihan relaksasi teknik *Jacobson* pada mobilisasi dini dengan hanya pemberian mobilisasi dini



terhadap kemampuan fungsional pasien *Post Section Caesaria* di RSUD SIMO.

#### **4.2.Saran**

a) Bagi Peneliti.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, jumlah populasi dan sampel penelitian lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.

b) Bagi pihak RSUD Simo

Dapat dijadikan sebagai salah satu informasi dan pengetahuan dalam memberikan pelayanan fisioterapi pada kasus post section caesaria di RSUD Simo.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andari, V. Wiwik Dwi (2008). Pengaruh Terapi Latihan Dini Terhadap Percepatan Ambulasi Pasien Rawat Inap Paska Operasi Section Caesaria di Rumah Sakit Pardi wilasa Citarum Semarang. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas IlmuKesehatan, UMS
- Cunningham, Leveno, Bloom, Hauth, Rouse, Spong. (2013). *Buku Obstetri Williams*, Ed. 23, vol.1.
- De Paula, De Caevalho dan Dos Santos. 2002. *The Use Of The Progressive Muscle Relaxation Technique For Pain Relief in Gynecology and Obstetrics*. Original Articlain Nursing Research 10 (5).
- Donoghy, Marie. 2005. *Relaxation Techniques*. Philadhelpia USA : F.A. Elsevier Limited.
- Forte, W.R & Oxorn, H (2010). *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi*.
- Hidayat, A.A., 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi 1. Salemba Medika : Jakarta.
- Nur Salam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta

- Parjoto, Slamet. 2006. *Terapi Listrik untuk Modulasi Nyeri*. Semarang : IFI Cabang Semarang.
- Rekam Medis RSUD SIMO (2017). Tidak dipublikasikan.
- Roy Kulcharoe, Varunyupa dkk. 2002. *Systematic Relaxation to Relieve Post Operative Pain Journal of Advanced Nursing*. 48 (2) 140 - 8.
- Silbernagl. Steven Agamemnon Despopoulas. 2009. *Color Atlas Physiology of Edition. Germany Offizin Anderson Nexo*.
- Suhermi 2008. *Perawatan Masa Nifas Fitriamaya*. Yogyakarta.
- Sulastri, 2009. Perbedaan Tingkat Nyeri antara Kelompok Kontrol dan Eksperimen Setelah Diberikan Terapi Musik pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur. *Skripsi*. Surakarta : UMS

